

## Nikky macht fit. Mach mit!

Mit dem regelmäßigen Einsatz der Karten ...

- ... können Lehrer im Unterricht die Gesundheit der Kinder durch Bewegung aktiv fördern.
- ... lernen die Kinder, welche Möglichkeiten sie haben, um Anspannungen schnell und einfach abzubauen oder zu mildern.
- ... können Eltern die Übungen zusammen mit ihren Kindern zu Hause nachmachen, darüber reden und so spielerisch positive Gesundheitseffekte durch Bewegung auch in der Freizeit erreichen.

Zur Veranschaulichung haben wir einige Übungen aus dem Kartensatz für Sie ausgewählt. Sie finden diese gleich hier auf den Innenseiten

## Wir sind für Sie da!

Wenn Sie mehr über die Gesundheitsförderung der IKK Brandenburg und Berlin in der Schule wissen möchten, dann wenden Sie sich einfach an:



### IKK-Gesundheitsmanagement

Iris Spitzner  
Ziolkowskistr. 6 · 14480 Potsdam  
Tel.: (03 31) 6 46 32 26  
E-Mail: iris.spitzner@brandenburg-berlin.ikk.de  
www.ikkbb.de



Die IKK Active-Cards

## Bewegungs-Hits für Klasse Kids ...



## Gesund lernen – besser lernen!

Wir alle wissen: Über einen langen Zeitraum still sitzen, sich ganz auf eine Sache konzentrieren und viel Kopfarbeit leisten, das fällt vielen Menschen schwer. Fehlt hier der Ausgleich durch körperliche Bewegung, sind oftmals akute Konzentrationsstörungen, Unruhe oder Kopfschmerzen die Folge. Leider sind heute davon auch oft schon Kinder betroffen.

Die Folgen sind ein anstrengender Unterricht und geringere Lernerfolge.

Deshalb haben wir uns entschlossen, aktiv zu werden und in Ihrer Schule etwas zu bewegen – gemeinsam mit Ihnen!

# 1. Aktivierende Übung

## SCHINKEN WANDERN

### Vorbereitung:

Die Kinder setzen sich aufrecht auf die vordere Hälfte ihres Stuhles. Dabei werden die Arme waagrecht nach vorne gestreckt. Die Kinder verlagern nun abwechselnd das Gewicht von der einen Po-Hälfte auf die andere und versuchen dabei Kopf, Schultern und Arme möglichst ruhig zu halten.

### Das Spiel:

Mit derselben Bewegung wandern die Kinder auf der Sitzfläche ihres Stuhles nach hinten und wieder nach vorne.

Kann gut mit Rechenaufgaben kombiniert werden: z. B. ist die Lösung die Zahl »2«, dann machen die Kinder diese Übung 2 x nacheinander.



## Schulische Gesundheitsförderung der IKK

Mit gezielter Gesundheitsförderung an Schulen wollen wir ...  
→ ... mithelfen, die Schule als Lern- und Lebensumfeld für immerhin rund 8 Stunden täglich gesünder zu gestalten.

→ ... dazu beitragen, das Gesundheitsbewusstsein frühzeitig zu schulen und von Beginn an ganz selbstverständlich im Alltag umzusetzen.

## Bewegung – das kleine 1x1 der Gesundheit

Die IKK Brandenburg und Berlin hat für die Grundschulen ein ganz spezielles, spielerisches Bewegungs-Programm entwickelt. Damit wollen wir dazu beitragen, sinnvolle Körperübungen in den Unterricht einzubauen, um so langfristig bei den Kindern für mehr Entspannung zu sorgen.

# 2. Beruhigende Übung

## SEHENDE HÄNDE

### Vorbereitung:

Aus alten Schuhkartons werden von den Kindern so genannte »Fühlkästen« gebaut. Auf einer Seite wird ein Fenster hineingeschnitten, das mit einer »Gardine« (Stoffrest) verhängt wird. Hier werden verschiedene Gegenstände hineingelegt, die dann von den Kindern ertastet werden sollen.

### Das Spiel:

*Variante 1:* Die von den Kindern mitgebrachten Naturmaterialien sollen durch »erfühlen« erkannt werden.

*Variante 2:* Hierbei werden aufgeklebte Schnurfiguren ertastet und anschließend aufgemalt. Wie sehr ähneln sich die Figuren der Kinder?



## Spielerische Bewegungs-Übungen

Jede Schulklasse erhält einen Satz mit 30 kindgerecht gestalteten Übungskarten, in denen Nikky, das IKK-Maskottchen spielerisch durch die Übungen führt.

Die Karten zeigen anschaulich, wie schon einfache Bewegungsabläufe und spielerische Übungen helfen, Anspannungen abzubauen und die Konzentration zu stärken.

Nachstehend finden Sie Übungsbeispiele für drinnen und draußen.

# 3. Outdoor-geeignete Übung

## DER FINGERTRICK

### Vorbereitung:

Ein Seil wird zu einem Ring geknotet. Alle Kinder – bis auf 1 Kind – stehen im Kreis und umfassen das Seil jeweils mit beiden Händen.

### Das Spiel:

Das einzelne Kind stellt sich nun in die Mitte des Kreises und versucht die Hand eines Kindes zu berühren, welches das Seil hält. Die Kinder müssen schnell reagieren und das Seil an der entsprechenden Stelle loslassen. Es darf aber immer nur eine Hand vom Seil entfernt werden. Bekommt das Kind, das in der Mitte steht, eine Hand zu fassen, werden die Rollen getauscht.

